



BMI 及體脂肪率測量及腰臀脂肪比說明及臨床意義

【身體質量指數】

BMI 是用來評估體重的工具。目前國內外學界幾乎一致認同 BMI 最具實用性，也是一項世界衛生組織認可的計算方法，最理想的狀態現今被世界衛生組織認定在 22 kg/m^2 。身體質量指數與健康息息相關，BMI 指數愈高，身體質量指數只要超過 24 kg/m^2 ，與肥胖相關疾病的危險因素開始增加，患上肥胖與相關疾病的發病率也就愈高。

由於個人的體型骨架不同，為了同時顧及身高和體重的配合，採用的指標是身體質量指數（Body Mass Index，縮寫為 BMI）

其計算公式如下： $\text{BMI} = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$ 。

健康指數與 BMI

定 義	BMI 指數	歐美 BMI 指數	健 康 狀 態
體 重 過 輕	小於 18.5	小於 18.5	
體 重 正 常	18.5 – 24.0	18.5 – 24.5	正常
體 重 過 重	24.0 – 27.0	25.0 – 29.9	低危險群
一 度 肥 胖	27.0 – 30.0	30.0 – 34.9	輕度肥胖，中危險群
二 度 肥 胖	30.0 – 35.0	35.0 – 39.9	中度肥胖，重危險群
三 度 肥 胖	大於 35	大於 40	病態肥胖

資料來源：中華民國肥胖研究協會

【體脂肪率】

理想體脂肪率

性 別	<30 歲	>30 歲	肥 胖
男性 (Male)	14 – 20%	17 – 23%	25% 以上
女性 (Female)	17 – 24%	20 – 27%	30% 以上

資料來源：中華民國肥胖研究協會

【腰臀脂肪比】

*腰臀脂肪比在一以上時 (A/G Ratio > 1.0)：

腹部比臀部肥胖是屬於「蘋果胖」，也就是雄性肥胖。

*腰臀脂肪比在一以下時 (A/G Ratio < 1.0)：

表示臀部比腹部肥胖、是雌性肥胖的「西洋梨胖」。

最新研究發現腰臀脂肪比 (A/G Ratio) 過高會增加**心血管疾病風險**，更年期婦女應多注意。尤其是更年期婦女的腰臀脂肪比每增加一個標準差，**罹患心血管疾病風險就增加三倍**。

